

IZVJEŠTAJ

Međunarodni kamp - Ukrajina 02-13 februar

Učesnici kampa: reprezentacije Ukrajine, Moldavije, Bugarske, Hrvatske i Crne Gore.

Uzrast: mladi - godina rođenja 2002/2003

Tip kampa: borbena praksa

Cilj kampa: priprema za prvenstvo Svijeta u Poljskoj 10/24 april

Članovi reprezentacije Crne Gore: Bojana Gojković (šampionka Evrope za mlade), Nina Radenović (bronzana na šampionatu Evrope za mlade, Miloš Krasnići (bronzani na šampionatu Evrope za mlade), Lula Gačević (četvrtfinalista prvenstva Evrope za mlade i Nikola Ružić (glavni trener reprezentacije).

Planirano je i da na kampu učestvuju: Petar Liješević (šampion Evrope za mlade), Damjan Liješević (četvrtfinalista šampionata Evrope za mlade) i Nikola Sjekloća (trener), ali su na žalost opravdano propustili zbog zdravstvenih problema.

NAPOMENA: svi gore navedeni takmičari koji su učestvovali u kampu i koji su bili planirani da učestvuju su odabrani isključivo na osnovu svojih nastupa na prvenstvu Evropa za mlade održanom u Budvi u novembru 2020. godine.

02. februar

-15:40h let Podgorica - Kiev

-02:30h dolazak u hotel u Harkov

03. februar

-Dogovoren plan rada. Mu[karci rade po jednom programu sa reprezentacijama Ukrajine, Moldavije, Bugarske i Hrvatske. Djevojke rade po drugom programu sa reprezentacijama Ukrajine i Moldavije.

-Odrađen adaptacioni trening na kome je primjećen umor, tromost i otežano disanje kod svih boksera što je i očekivano jer se nisu odmorili od puta i adaptirali na klimu.

04. februar

- Ujutru je odrađena gimnastika.
- U podne je odrađen trening u boksterskoj sali na kome je odrađeno u glavnom dijelu 8 rundi na džaku sa zadacima.
- Popodne su odradili trčanje 20 minuta proizvoljnog tempa u parku.
- Primjetilo se da tromost polako nestaje i da bokseri počinju da se adaptiraju.
- Bojana Gojković je imala promjedbu na manje stomačne tegobe.

05. februar

- Ujutru odrađena gimnastika.
- Djevojke su u podne u glavnom dijelu treninga odradile 7 rundi slobodnog sparinga sa raznim partnerkama.
- Momci su popodne u glavnom dijelu treninga odradili 13 rundi u parovima (10 rundi sa zadatkom i 3 runde uslovnog sparinga) sa raznim partnerima.
- Primjećeno je kod svih da za prvi dan rada nedostaje dobar osjećaj distance, pravovremena reakcija i racionalnost u pokretima.
- Niko nije imao primjedbi i svi su istakli da se dobro osjećaju.

06. februar

- Ujutru samostalno razgibavanje.
- Djevojke su u podne u glavnom dijelu treninga odradile 8 rundi slobodnog sparinga sa raznim partnerkama.
- Miloš se nakon ručka žalio na glavobolju te je iz tog razloga propustio popodnevni trening.
- Luka je popodne u glavnom dijelu treninga odradio 6 rundi slobodnog sparinga za raznim partnerima.
- Na kraju dana smo analizirali sparinge i razgovarali o greškama koje bi trebalo ispraviti u daljem toku kampa.

07. februar

- Dan odmora smo iskoristili za obilazak grada, saunu i bazen.

-Raspoloženje je bilo dobro.

-Niko nije imao nikakvih primjedbi i svi su istakli da se dobro osjećaju.

08. februar

-Ujutru su odradili samostalno razgibavanje.

-Djevojke su u podne odradile uglavnom dijelu treniga 9 rundi slobodnog sparinga sa raznim partnerkama.

-Luka se požalio da se osjeća malaksalo te je zbog toga propustio popodnevni trening.

-Miloš je u glavnom dijelu popodnevnog treninga odradio 10 rundi u parovima (8 rundi sa zadacima i 2 runde uslovni sparing) sa raznim partnerima.

-Na kraju dana se Miloš žalio na bol u grudima, dok je Luka rekao da se osjeća mnogo odmornije.

-Viđen je kod svih napredak u osjećaju distance kao i u brzini reakcije i racionalnosti pokreta u radu u parovima.

09. februar

-Ujutru je odrađeno samostalno razgibavanje.

-Miloš se i dalje žalio na bol u grudima.

-Popodne su svi zajedno odradili glavni dio treninga na dzaku na kome je akcenat bio na brzinskoj izdržljivosti.

-Uveče je napravljen sastanak na kome je kratko analiziran dosadašnji rad. Bokserima sam skrenuo pažnju da smo ušli u poslednju fazu priprema i da bez obzira na umor moraju zadržati potreban nivo koncentracije kako bi kvalitetno odradili preostalu borbenu praksu.

10 februar

-Miloš je ujutru tražio da porazgovaramo i nakon što je iznio svoje argumente odlučio sam da on ne nastavlja dalji tok priprema.

-Luka je u podne u glavnom dijelu treninga odradio 8 rundi u parovima (6 rundi sa zadatkom i 2 runde uslovni sparing).

-Djevojke su popodne u glavnom dijelu treninga odradile 6 rundi slobodnog sparinga sa raznim partnerkama.

-Razpoloženje u timu je bilo dobro.

11. februar

-Djevojke su ujutru odradile sparing meč 3 runde.

-Sa Lukom sam popodne odradio individualni trening na kome smo uvježbavali razne taktičko-tehničke varijante.

-Uveče je raspoloženje bilo dobro.

12. februar

-Djevojke su odradile sparing meč 3 runde.

-Luka je odradio sparing meč 3 runde.

-Pregledao sam snimke svih sparing mečeva i uradio analizu i ocjene (od 1 do 5).

Bojana: taktičko-tehničko vođenje borbe ocjena 4, psihološko voljni momenat u toku borbe ocjena 5, fizički nivo forme ocjena 4.

Nina: taktičko-tehničko vođenje borbe ocjena 3, psihološko voljni momenat u toku borbe ocjena 5, fizički nivo forme ocjena 3.

Luka (taktičko-tehničko vođenje borbe ocjena 3, psihološko voljni momenat u ringu ocjena 4, fizički nivo forme ocjena 2.

-U razgovoru sa bokserima svi su se složili da je ovaj kamp bio veliko iskustvo za njih.

-Bokseri su obavješteni da je sledeća njihova aktivnost učešće na međunarodnom turniru "Jadranski biser" koji se održava od 16/22 februara nakon koga će se odlučivati ko su kandidati za učešće na prvesntvu Svijeta u Poljskoj.

13 februar

Odlazak u 05:00 iz Harkova za Kiev.

Let iz Kieva za Pofldgoricu u 13:35.

U Podgoricu smo sletjeli oko 15:00h.

ZAKLJUČAK

Smatram da su pripreme bile višestruko korisne za naše boksera. Konkurencija im nije dozvoljavala da rade u zoni komfora, nego su bili prinudjeni da daju svoj maksimum na svakom treningu, te ih je to bez sumnje pomoglo da unaprijede svoje trenutne sposobnosti. Takođe psihološki se vidi ogromna promjena na bolje, jer su osjetili zajednički rad sa velikim brojem renomiranih boksera od kojih mnogi imaju medalje sa velikih takmičenja. Viđene su dobre strane, ali i nedostaci na kojima treba poraditi u narednom periodu. Za vrijeme boravka u Ukrajini svi bokseri su pokazivali visok stepen sportske discipline, odgovornosti i kulture.